

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo	6 Festivo
Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>MACARRONES ECO napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso <b>Bacalao rebozado</b> Fruta CENA: Crema de champiñón y chuletas de pavo. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Potaje de LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta CENA: Taboulé y carbonada de ternera. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas rustidas al horno</b> carne de cerdo <b>Tortilla de patata</b> Fruta CENA: Berenjena a la parmesana y huevos al plato. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave y cerdo con garbanzos <b>Lomo sajonia al ajillo</b> al horno Fruta CENA: Patatas panadera y sepia en salsa verde. Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b> <b>Pizza de york y queso</b> con tomate Fruta CENA: Ensalada campera y pescado blanco al pil pil. Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Vichysoisse con picatostes</b> crema de patata y puerro <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al romero. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta CENA: Espinacas a la crema y roti de pavo asado. Fruta	. <b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Fideuá gandiense</b> con pescado Yogur CENA: Escalivada y revuelto de setas. Fruta	Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>Garbanzos juliana</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta CENA: Milhojas de berenjena con queso y pescado azul al eneldo. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo a la vizcaína</b> con pimiento, ajo y pimentón Fruta CENA: Wok de verduras y lomo con picadillo. Fruta
Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>Guisado de lentejas con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla <b>Varitas de merluza</b> Fruta CENA: Salmorejo con picadillo y rollito de ternera en salsa. Fruta	. <b>Ensalada multicolor con queso</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo <b>Paella alicantina</b> con pollo y magro de cerdo Helado CENA: Judías verdes al pesto y tortilla de serrano. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con garbanzos <b>Pollo deshuesado a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al papillote. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha <b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta CENA: Menestra de verduras y brochetas de pollo a la miel. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta CENA: Brócoli paraíso y pescado blanco en salsa. Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro <b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b> carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla Fruta CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al limón. Fruta	<b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.			

### Actividades did@ctiX

### Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN.ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

### Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático

\* Día susceptible de festivo, consulta en i centro.

### Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3602kj				
861kcal	40.9g	8.2g	13.1g	15.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	22.6g	30.4g	2.7g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p><b>Festiu</b> (2)</p>	<p><b>Festiu</b> (3)</p>	<p><b>Festiu</b> (4)</p>	<p><b>Festiu</b> (5)</p>	<p><b>Festiu</b> (6)</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas</p> <p><b>MACARRONS ECO napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de xampinyó i xulles de títot a la mel. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca</p> <p><b>Potatge de LLENTILLES ECO a la jardineria amb arròs</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita de creilla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i carbonada de vedella. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsca, olives</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses rostides al forn</b> carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i ous al plat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsca</p> <p><b>Sopa coberta amb estrelletes</b> d'au i porc amb cigrons</p> <p><b>Llom saxònia a l'all</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crelles forneres i sépia en salsa verda. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p><b>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</b></p> <p><b>Pizza de pernil dolç i formatge</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida campera i peix blanc al pil pil. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Vichysoise amb crostons</b> crema de creilla i porro</p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc al romer. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Olleta alacantina</b> amb fesos, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creilla</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i roti de títot torrat. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida completa amb formatge</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p><b>Fideuà gandiense</b> amb peix</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Escalivada i remanet de bolets. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives</p> <p><b>Cigrons juliana</b> amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Miflules de albergínia amb formatge i peix blau al anet. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb olives</p> <p><b>Arròs amb verdures</b></p> <p><b>Filete d'abadejo a la biscaïna</b> amb pimentó, all i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i llom amb picada. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas</p> <p><b>Guisat de lletilles en verdures</b> amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba</p> <p><b>Veretes de lluç</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Salmorejo amb picada i rolet de vedella amb salsa. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida multicolor amb formatge</b> lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives, ou</p> <p><b>Paella alacantina</b> amb pollastre i magre de porc</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Bajoques al pesto i truita de serrà. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p><b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au i porc amb cigrons</p> <p><b>Pollastre desossat a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau al papillote. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa</p> <p><b>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara</b> amb llet</p> <p><b>Lluç rostit</b> al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Menestra de verdures i broquetes de pollastre a la mel. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsca</p> <p><b>Fesos a l'hortelana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita espanyola</b> amb creilla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Brócoli paradís i peix blanc en salsa. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb creilla, ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b> carn de porc i tenrera al forn amb salsa de ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures gratinades i peix blanc a la llima. Fruita.</i></p>	<p><b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>			

### Activitats did@ctiX

### Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

SEPTEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera i pruna

### Consells saludables

Benvinguts de nou! Aquest nou curs ho aprofitarem per tastar i assaborir diversos aliments, amb molts colors i aromes per aportar una gran gamma de nutrients al nostre cos.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	ACP
3602kj				
861kcal	40.9g	8.2g	13.1g	15.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
86g	22.6g	30.4g	2.7g	